

**Меню МАОУ Лицей №12 ()**

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|

**Завтрак**

|                         |                                         |                                     |              |
|-------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------|--------------|
| 25/10/1<br>0            | <b>Батон с маслом сливочным и сыром</b> | Ккал-135, Белки-6, Жиры-9, У/в-14   | <b>22-60</b> |
| 120                     | <b>Яблоко</b>                           | Белки-1, Жиры-1, У/в-13             | <b>17-28</b> |
| 250                     | <b>Каша рисовая молочная с маслом,</b>  | Ккал-109, Белки-2, Жиры-4, У/в-16   | <b>34-54</b> |
| 200                     | <b>Чай с молоком</b>                    | Ккал-87, Белки-2, Жиры-2, У/в-17    | <b>7-80</b>  |
| 25                      | <b>Батон Золотинка</b>                  | Ккал-58, Белки-2, У/в-12            | <b>3-33</b>  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                         | Ккал-389, Белки-11, Жиры-15, У/в-71 | <b>85-55</b> |

**Обед**

|                      |                                             |                                        |               |
|----------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------|---------------|
| 55                   | <b>Огурцы свежие порционные</b>             | Ккал-15, Жиры-1                        | <b>16-16</b>  |
| 250/10               | <b>Суп пюре из овощей с гренками</b>        | Ккал-118, Белки-4, Жиры-6, У/в-13      | <b>19-28</b>  |
| 180                  | <b>Макаронные изделия отварные.</b>         | Ккал-222, Белки-6, Жиры-5, У/в-39      | <b>11-31</b>  |
| 100                  | <b>Гуляш из свинины</b>                     | Ккал-132, Белки-14, Жиры-7, У/в-4      | <b>54-09</b>  |
| 200                  | <b>Компот из яблок</b>                      | Ккал-75, У/в-19                        | <b>10-30</b>  |
| 75                   | <b>Пирожки печеные с капустой</b>           |                                        | <b>13-50</b>  |
| 25                   | <b>Хлеб Крестьянский витаминизированный</b> | Ккал-48, Белки-2, У/в-11               | <b>2-40</b>   |
| 25                   | <b>Хлеб Чусовской обоготенный йодом</b>     | Ккал-53, Белки-2, У/в-12               | <b>2-40</b>   |
| <b>Итого за Обед</b> |                                             | Ккал-663, Белки-28, Жиры-18, У/в-97    | <b>129-44</b> |
| <b>Итого за</b>      |                                             | Ккал-1 052, Белки-39, Жиры-33, У/в-168 | <b>214-99</b> |

Директор

Роганов  
Владимир  
Владимирович

Бухгалтер

Заведующая  
производством  
столовойАбдулбязрова  
Надежда  
Максимовна

Согласовано

